## 人工智能学院开展心理辅导教育活动

文/心语协会宣传部刘学龙 摄影/胡文成

为贯彻落实习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和指示精神，加强疫情防控期间大学生心理健康教育工作，培养学生积极向上的健康心态，人工智能学院按照学校相关要求，在“5·25”大学生心理健康教育月期间，积极开展丰富、多元的心理健康教育活动。

（图片1）

针对疫情防控期间学生心理以及复课复学过程中学生群体的主要心理疏导需求，人工智能学院于2020年5月20日通过线上平台开展专题辅导教育活动，本次活动由学院心理辅导站老师袁锟面向全院学生进行辅导报告。

（图片2）

袁锟老师就疫情防控期间的情绪调节、在线学习的压力应对、居家期间的人际关系这三方面展开讨论，并分别提出了应对举措。关于疫情期间的情绪调节，提出要接纳情绪的出现，学会面对生活的不确定性，积极寻求心理支持，专注此时此地的生活，以及在面对在线学习的压力时，要采取正确的方法疏导，如：分解法、倾诉法、宣泄法等等。在谈到居家期间的人际关系时，告诉同学们要懂得接纳，自我完善，学会爱与尊重。

（图片3）

活动最后，袁锟老师为在座同学阐述了什么是心理咨询，鼓励同学们在遇到问题时积极寻找心理支持。同时，也要学会倾听，要设身处地的去感受，积极参与，适当回应。

通过此次专题活动，人工智能学院对疫情防控期间学生出现的各种心理需求进行疏导，回答了同学们对不确定的担心忧虑。与此同时，本次活动也为学院复课复学的顺利开展打下良好的基础，营造了积极和谐的学院氛围。

附件：

## 人工智能学院新闻审核记录表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 初审初校 | 袁锟 | 一审一校 | 袁锟 |
| 融媒体中心审校 | | 霍鹏 王小溪 | |
| 二审二校 | 邓庆旭 | 三审三校 | 高喜平 |